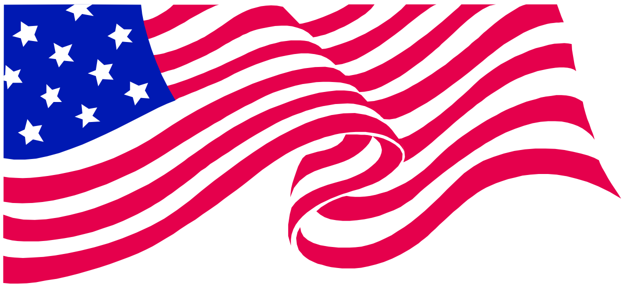
Kulinarische Reise



durch die USA

Hi and hello!

Wer jemals "TV Dinner" aus der Mikrowelle genoß, wird den Amerikanern nicht mehr allzuviel zutrauen in Sachen Eßkultur. Doch es gibt sie - seien es nun kolonial angehauchte Rezepte, regionale Spezialitäten oder Speisen, die ihren ethnischen Ursprung nicht verleugnen können. Und weil ich gerne esse, koche und reise, habe ich im Internet US-typische Rezepte, die über "Junk Food" weit hinausgehen, gesammelt und übersetzt.

Da Sie dieses Heftchen ohnehin von meiner Webseite heruntergeladen haben, wissen Sie, dass die ganze Sammlung auch online steht – unter den Adressen www.gfra.de/usfood/ oder www.usa-kulinarisch.de.

Dort gibt es zusätzlich:

- Links zu anderen netten Food-Seiten im Internet
- Hilfe beim Umrechnen von US-Maßen in metrische
- einen automatischen Umrechner für Flüssigkeiten und Volumen
- Bezugsquellen für US-Lebensmittel in Deutschland
- Leserkritiken zu US-Restaurants in Deutschland
- Hintergrundinformationen zu den Traditionen der US-Küche
- ein Food-Lexikon für kulinarische Vokabeln von A – Z
- Halloween- und Weihnachtsspecial
- kulinarische Postkarten

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte wünscht...

Gabi Frankemölle
Email: uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Blackened Fish (geschwärzter Fisch)

250 g Butter, geschmolzen
8 Fischfilets, möglichst gleichmäßig dick geschnitten, etwa 1 bis 2 cm dick
3 EL Cajun Spices (siehe unten)
Zitronenachtel

Fisch sehr gut kühlen. Hälfte der geschmolzenen Butter aufbewahren, den Rest in einen tiefen Teller geben. Erhitzen Sie eine schwere Gußpfanne, bis sie fast glühend heiß ist. Jetzt den Fisch in die Butter tauchen und auf beiden Seiten mit den Gewüzen bestreuen. Nicht mehr als zwei Filets in die Pfanne legen und höchsten eine Minute pro Seite braten, bis die Seiten jeweils fast schwarz sind, dann im Backofen warmhalten.

Für mutige Kochkünstler: Wenn Sie sich nicht scheuen, eine Gußpfanne bis zum Glühen zu erhitzen und ordentlich Qualm in Kauf nehmen, dann probieren Sie einmal "Blackened Fish", eine Spezialität aus New Orleans. Das Rezept ist eigentlich ganz einfach, aber es entsteht eine Menge Rauch und Hitze dabei. Vielleicht können Sie ja draußen mit einer Pfanne auf dem Gasgrill arbeiten... Geeignet für Blackened Fish sind festfleischige Fischfiletscheiben, beispielsweise von Heilbutt, Seezunge, Thunfisch oder auch Lachs. In den USA wird meist Redfish verwendet, den man hier wohl kaum bekommt. Oder Sie nehmen Catfish - Zwergwels, ebenfalls in den USA sehr beliebt, wenn auch meist als "Southern Fried Catfish", also fritierter Fisch, verwendet.

Cajun-Gewürzmischung

5 TL Paprika
je 1 TL getrockneter Oregano und getr. Thymian
1 TL Cayenne Pfeffer
je 1/2 TL schwarzer und weißer Pfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver

Alle Gewürze gut mischen. Hält sich luftdicht verschlossen einige Monate.

Cajun Spiced Pecans (gewürzte Pecannüsse)

2 EL Butter
1 EL Olivenöl
1 EL Worcestersauce
1/2 TL Tabasco, 3/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Paprikapulver edelsüß
1/2 TL Knoblauchpulver
2 Tassen (180 g) Pekannußhälften
2 TL grobes Salz

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Butter und Öl in einem schweren Topf bei milder Temperatur erhitzen. Worcestersauce, Tabasco, Kreuzkümmel, Paprika- und Knoblauchpulver unterrühren und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Nußhälften zugeben und mit der Sauce überziehen, dann auf einem Backblech ausbreiten und 15 Minuten backen; zwischendurch das Blech hin und wieder rütteln. Die heißen Nüsse in einer Schüssel mit Salz bestreuen und gut mischen. Dann erneut auf dem Blech ausbreiten und bei Raumtemperatur abkühlen und trocknen lassen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Chicken Gumbo (Gumbo mit Hühnerfleisch)

50 ml Öl
30 g Mehl
1 grüne Paprika, gehackt
1 Zwiebel, gehackt
1 Stange Bleichsellerie, gehackt
300 g gegarte Hühnerbrust, in Stücken
1 gr. Dose Tomaten
1 kl. Dose Champignons, in Scheiben
gehackte Petersilie
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
Worcestershiresoße, Sojasauce, Tabasco
Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Öl in großem Topf erhitzen und das Mehl hineingeben. Etwa fünf Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse hellbraun ist. Paprika, Zwiebel und Bleichsellerie hinzugeben und weitere fünf Minuten unter Rühren garen. Restliche Zutaten dazugeben und nach Geschmack mit Zucker, Salz, Pfeffer und Tabaso abschmecken. Eventeull mit etwas Wasser verdünnen und abgedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Ein echtes Gumbo ist viiiiiel aufwendiger zu kochen. Das beginnt mit der Zubereitung von Roux, einer sehr dunklen Mehlschwitze. Deswegen hier eine sehr vereinfachte Version. Wen das Original interessiert: The Gumbopages.

Dirty Rice (ohne Innereien)

750 g Rinderhack
1/2 Tasse Zwiebeln, gehackt
1/2 Tasse Sellerie, gehackt
1/2 Tasse gehackter Gemüsepaprika
2 EL Sojasoße
250 g Reis, gekocht
1 TL Cayenne Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz und Pfeffer

Hackfleisch in einer Pfanne braun und krümelig braten, Gemüse getrennt davon weich dünsten, erst dann mit dem Hackfleisch mischen und pikant abschmecken. Mit dem gekochten Reis vermischen und servieren.

Das ist ein Rezept von Thomas aus Berlin, der es wiederum von seiner Tante aus den Südstaaten hat, die es ihrerseits von einer Cajun-Frau bekam... Eigentlich gehören ja Hühnermägen in Dirty Rice, aber das ist offensichtlich selbst bei den Cajuns nicht Jedermanns Sache. Wer mag, kann auch noch geräucherten Schinken oder scharfe Räucherwurst (in den USA ist das üblicherweise Andouille) dazugeben und etwas mehr Reis untermischen.

Gebackener Alligator

1 Kilo Alligator-Schwanz (Scheiben knapp 2 Zentimeter dick)
Salz
Barbecue Soße
schwarzer Pfeffer und Rosenpaprika
scharfer französischer Senf
1/2 Tasse Wasser
Tabasco Sauce
Mehl
Knoblauchpaste nach Geschmack
Pflanzenöl

Marinieren Sie die Fleischscheiben einige Stunden in der Barbecue-Soße. Salzen und pfeffern Sie sie. Mischen Sie Senf, Knoblauchpaste und Tabasco mit Wasser. Bestreichen Sie das Fleisch damit und wälzen Sie es in dem Mehl. Fritieren Sie die Fleischscheiben etwa fünf Minuten in dem Pflanzenöl, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.

Nun ja, das Rezept ist nicht unbedingt zum Nachkochen gedacht - mehr als Kuriosum aufgenommen. Es sei denn, Sie sagen mir, wo ich Alligator-Steaks beziehen kann, dann würde ich es - vielleicht! - probieren!

Grilled Vegetables (gegrillte Gemüse)

2 Zucchinis, ein Zentimeter dicke Scheiben
2 Gemüsezwiebeln, geachtelt
2 Paprikaschoten, in viereckige Stücke geschnitten
50 ml Olivenöl
1 EL Cajun-Gewürze (siehe oben)
Salz, Tabasco- und Worcestershire-Sauce

Gemüse in eine große Schüssel geben. Öl mit den Gewürzen und den Soßen mischen und über das Gemüse geben, mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Gemüse auf Spieße stecken und am Rande des Grills etwa zehn Minuten lang grillen.

Bananas Foster

4 reife Bananen, längs durchgeschnitten
4 TL Butter
100 g brauner Zucker
1 TL Zimt, Prise Muskat
Saft einer Zitrone
75 ml hochprozentiger Whiskey oder Weinbrand
1 Schnapsglas Bananenlikör
Vanilleeis

Whiskey und Bananenlikör mischen und beiseite stellen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker, Zimt und Muskat hinzugeben und rühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Bananen hinzugeben und mit der Karamel-Soße überziehen, Pfanne vom Herd ziehen. Den Likör hinzugeben und mit einem langen Streichholz vorsichtig anstecken. Die Flammen verlöschen nach kurzer Zeit von allein, sonst mit einem Deckel abdecken. Zitronensaft angießen und kurz mischen. Über Vanilleeis servieren.

Dieses berühmte Dessert stammt aus dem Restaurant "The Commanders Palace" in New Orleans. Wer sich mit Flambieren gut auskennt und sich traut, kann die Aktion ja am Tisch vor Gästen vollführen!

uskueche@gfra.de
ausgedruckt von URL:
www.gfra.de/usfood/
08.12.2001 17:31

USA-Rezepte

Shrimp Remoulade

je 1 cup Majonaise und Schmand
2 zerdrückte Knoblauchzehen
zwei Teelöffel gehackte Zwiebel
3 hartgekochte Eier, gehackt
2 Eßlöffel gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Tabasco, Paprika
1 Kilo Shrimps, gekocht und geschält

Alle Zutaten für die Soße vermischen und pikant abschmecken. Dann die Shrimps unterheben und gut durchziehen lassen.

Eine Art Krabbencocktail. Dazu schmecken Cracker oder man serviert die Shrimp-Remoulade auf Salatblättern oder in einer ausgehöhlten Frucht, beispielsweise Melone oder Orange.

Peanut Soup (Erdnusssuppe)

2 Eßlöffel Butter
3 Eßlöffel feingehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe
1 Eßlöffel Mehl
1 cup Erdnußbutter
4 cups Hühnerfond
1 cup Sahne
1/2 cup gehackte Erdnüsse

Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch und Mehl darin kurz dünsten. Erdnußbutter gründlich einrühren, dann die Brühe. Alles 20 Minuten kochen und zuletzt die Sahne einrühren und nochmals erhitzen. Mit gehackten Nüssen servieren.

Klingt seltsam, schmeckt aber. Jeder, der den ur-amerikanischen Brotaufstrich Peanutbutter kennt weiß - diese Suppe macht ganz schön satt...

Stuffed Eggplant (gefüllte Auberginen)

2 große Auberginen
1 Pfund Shrimps, gekocht und geschält
1 Dose Crabmeat
je 1 Zwiebel und Parikaschote, gehackt
2 Tomaten, enthäutet und gehackt
1 cup gekochter Reis
2 Knoblauchzehen, gehackt
Salz, Pfeffer, Butter
3 Eßlöffel gehackte Petersilie
1/2 cup geriebener Käse (Cheddar)

Auberginen halbieren, das Innere aushöhlen und kleinhacken. Shrimps und Crabmeat kleinhacken. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und Paprika und Zwiebel darin weichdünsten, dann das Auberginenfleisch. Tomaten, Knoblauch und Reis untermischen. Würzen und alles gut erhitzen, Shrimps unterheben. Masse in die Auberginen füllen, Käse darüberstreuen. Im gefetteter Form im Backofen bei 175 Grad etwa 30 Minuten überbacken, dabei unten etwas Wasser angießen.

Tennessee Pork Barbecue

ein schönes Stück Schweine-Schulterbraten
Barbeque Sauce (am besten Hickory Smoked)
Hamburger Brötchen
Hamburger Pickles (Hamburger-Gurkenscheiben, gibt es in US-Shops)

Wenn vorhanden, Fleisch in einem "slow cooker" oder "crock pot" (elektrisch mit Keramiktopfeinsatz) im eigenen Saft garen, bis man die Fasern des Fleisches leicht auseinander ziehen kann. Ansonsten in einem Bratentopf mit ein wenig Wasserzusatz langsam garen. Das dauert mehrere Stunden. Wenn das Fleisch gar ist, das Fett entfernen und mit einer Gabel das Fleisch in einzelne Fasern auseinanderziehen. Das Fleisch in eine Gußeisenpfanne geben und mit der Barbeque-Sauce gut vermengen und kurze Zeit im Backofen backen. Das Fleisch auf die Hamburger Buns legen, zwei bis drei Hamburger Pickles drauflegen, zuklappen und genießen.

Ein Rezept von Ute aus Münster, die lange Jahre in den Südstaaten gelebt und und sich daher bestens mit der US-Küche auskennt. Danke!

Creole Chicken (kreolisches Hühnchen)

375 ml ganze Tomaten aus der Dose
100 ml Tomatenmark
1 Zwiebel, feingehackt
je 1/4 TL Salz und Zucker
4 Hühnerbrustfilets
je 1/2 Tasse grüner Paprika, Zwiebeln und Champignons, feingehackt
6 schwarze Oliven, kleingehackt
1 gehackte Knoblauchzehe
gehackte Petersilie, 15 ml trockener Sherry

Die ersten fünf Zutaten vermengen und in 20 bis 30 Minuten zu einer sämigen Tomatensoße köcheln lassen. Zwischenzeitlich etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hühnerbrust pro Seite etwa drei Minuten anbraten, Die Bruststücke mit den Gemüsen in die Tomatensoße geben und 30 Minuten über sehr kleiner Flamme köcheln lassen. Auf einem Reisbett servieren.

White Mousse with Rasperry Sauce

1 Tafel weiße Schokolade
1 1/2 cups eiskalte Sahne
1/4 cup Puderzucker
4 Eiweiß
1 cup Himbeeren
1/4 cup Zucker, etwas Himbeergeist

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sahne schlagen, ebenso Eiweiß mit Puderzucker. Schokolade vorsichtig mit Sahne und Eiweiß vermischen, kühlstellen. Für die Sauce Himbeeren mit Zucker in einem Topf zerdrücken und aufkochen, zuletzt Himbeergeist oder Brandy unterrühren, kühlen.

Mint Julep

Pro Drink: 5 cl Bourbon, Minzezweige, 1/2 Teelöffel Zucker. Gläser und Whiskey stark kühlen. Gläser mit Eis füllen, wieder in den Kühl- oder Eisschrank stellen. Gewaschene Minzezweige mit Zucker zerdrücken, mit einigen Tropfen Wasser auflösen. Whiskey unterrühren und in die gekühlten Gläser mit Eis geben.

Ein klassischer Drink aus dem Süden. Muß aber eiskalt sein, sonst verwässert er...

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Lomi Lomi Salmon

250 g Räucherlachs
600 g Tomaten, feingehackt
1 Bund Frühlingszwiebeln, feingehackt
1/2 Zwiebel, feingehackt

Alle Zutaten sehr fein hacken und mischen. Über Nacht gut kühlen und gut durchziehen lassen.

Braucht kein Gewürz - der Lachs ist salzig genug. Wer mag, kann allerdings eine Prise Pfeffer und etwas Zucker dazugeben, vor allem, wenn die Tomaten noch nicht sehr reif waren.

Kalua Pig aus dem Römertopf

2 Tassen Cidre
Schweineschinken oder Krustenbraten am Stück, 3 Kilo
Rauchsalz, Salz

Römertopf einweichen. Schweinefleisch hineingeben, Cider angießen und Braten mit Rauchsalz würzen. Im Ofen bei 150 Grad mindestens fünf (!) Stunden gar backen lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen, etwas mit normalem Salz nachsalzen und in feine Streifen zupfen, mit Salaten und Reis servieren.

Die Garzeit ist kein Irrtum: Das Fleisch muss fast zerfallen. Bei einem originalen hawaiianischen Luau wird Kalua Pig in einer Erdgrube geröstet und zwar einen halben Tag lang.

Huli Huli Chicken

2,5 Kilo Hühnerteile (Keulen und Brust)
je 150 ml Ketchup und Sojasoße
100 g brauner Zucker
3 EL Sherry
1 Stück Ingerwurzel, zerdrückt (oder in Pulverform)
1 Knoblauchzehe, gehackt

Hühnerteile mit der Hautseite nach oben in eine Fettpfanne schichten. Unter dem Ofengrill (zweitoberste Schiene) von jeder Seite etwa zehn Minuten garen. Zutaten für die Soße verrühren, auf das Huhn streichen und weitere zehn Minuten pro Seite braun braten, dabei immer wieder mit der Soße bestreichen.

Geht einfach und schnell - die Menge ist für sechs bis acht Personen berechnet.

Haupia (Kokosnuss-Pudding)

2 EL Stärkemehl
3 EL Zucker
Prise Salz
2 Tassen frische Kokosnussmilch (zur Not verdünntes Konzentrat, gibt es in Dosen zu kaufen)

In einer Schüssel Zucker, Stärke und etwas von der Kokosmilch zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Die restliche Kokosmilch zum Kochen bringen und mit der Paste andicken. In eine flache Form geben und abkühlen lassen.

In Hawaii wird Haupia mit noch einem halben EL mehr Stärke angedickt, so dass sich der Pudding später in Würfel schneiden lässt. Er wird dann mit frischen Früchten serviert.

Hawaiian Fruit Punch (Fruchtpunsch)

1,5 Liter Orangensaft
1,5 Liter Guavensaft (Feinkostgeschäft)
1,5 Liter Ananassaft
200 ml Grenadinesirup
0,7 l Ginger Ale
je 1/4 l heller und dunkler Rum

Obstsäfte mischen und am besten einen Tag kühlen lassen. Am nächsten Tag Ginger Ale und Grenadinesirup hinzugeben, mit Eiswürfeln kühlen. Rumsorten mischen und auf jede Portion auffließen lassen - nicht unterrühren!

Für etwa 10 Personen, schmeckt auch ohne den Alkohol!

Harvey Wallbanger

Pro Drink: 5 cl Wodka, 10cl Orangensaft, 1 Barlöffel Galliano (ein Kräutersschnaps). Ein Glas mit viel Eis füllen. Wodka und Orangensaft einfüllen, kurz umrühren und den Galliano vorsichtig auffließen lassen.

Harvey, so geht die Sage, war ein Surfer auf Maui, der nach dem Genuß dieses Drinks mit schöner Regelmäßigkeit gegen Mauern lief. Kein Wunder!

Pina Colada

Pro Drink: 5 cl weißen Rum, 2 cl Cream of Coconut (aus der Dose oder Batida), 3 cl Ananassaft. Zutaten im Shaker mixen und auf Eis in einem großen Glas servieren. Mit Ananas dekorieren.

USA-Rezepte

Bannock-Brot der Chippewa-Indianer

1 1/2 Tassen Maismehl
1/2 Tasse Wasser (ev. etwas mehr)
4 EL ÖL, geschmolzene Butter oder ausgelassenes Speckfett
4 EL Honig oder Ahornsirup
einige EL Öl zum Braten

In einer Schüssel alle Zutaten gut verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig löffelweise hineintropfen lassen und mit einem Löffel etwas flachdrücken, auf beiden Seiten knusprig braun braten.

Eine Art Pfannkuchen, die man salzig oder süß zubereiten kann.

Fischsuppe der Irokesen

Fischfilets
Wasser
grobes Maismehl
Wildgemüse wie Löwenzahn, wilde Zwiebeln, Kohlblätter

Fisch in Wasser garziehen lassen, herausnehmen. Brühe mit Salz würzen, Maismehl einrühren, bis eine gebundene Suppe entsteht und das Wildgemüse darin ebenfalls garkochen. Zuletzt den Fisch zerpflücken und wieder einlegen.

Ein authentisches Rezept - und wohl eher etwas für wagemutige Kochkünstler!

Hirschsteaks

1/2 Tasse Erdnußöl (oder Sonnenblumenöl)
1 Knoblauchzehe, gehackt
1/4 Tasse Rotweinessig
Pfeffer
8 Hirschsteaks

In einer Pfanne den Knoblauch im Öl glasig braten, Pfeffer und Essig dazugeben und kurz durchkochen. Mit dieser warmen "Marinade" die Hirschsteaks bestreichen und über Holzukohle gar grillen, von jeder Seite etwa fünf Minuten. Dazu passen geschmorte Wildpilze.

Pueblo Pork Roast (Schweinebraten Pueblo-Art)

1/4 Tasse Öl
1,5 Tassen gehackte Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, gehackt
4 zerdrückte, getrocknete Wacholderbeeren
Prise Korianderpulver
1 Lorbeerblatt
1 EL Chilipulver, 1 TL Salz
1 1/4 Tasse Wasser
1 Tasse pürierte Tomaten (Fertigprodukt)
2/3 Tasse Essig
1/2 Tasse Honig
1 Riegel Zartbitterschokolade
2,5 Kilo Nackenbraten vom Schwein

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Gewürze hinzufügen und nochmals kurz schmoren lassen. Restliche Zutaten (bis auf Schokolade und Fleisch) hinzugeben und 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann Schokolade einlegen, schmelzen lassen, durchrühren und offen 20 weitere Minuten sanft köcheln lassen, bis die Soße ziemlich dick ist. Backofen auf 170 Grad vorheizen, das Fleisch mit der Soße bestreichen und etwa drei Stunden lang backen. Dabei immer wieder mit der Soße bestreichen.

Die Küche der Pueblo-Indianer im Süden war natürlich ganz anders als die der Prärie-Indianer im Norden: Hier gab es andere Gewürze und Gemüsesorten und die Rezepte erinnern sehr an mexikanische Küche.

Succotash (Mais-Bohnen-Gemüse)

2 EL Schmalz
2 gehackte Zwiebeln
1 gehackte Paprikaschote
2 kl. gewürfelte Kartoffeln
1/4 l kochendes Wasser
2 Tassen Kidneybohnen (aus der Dose)
1 gr. Dose Tomaten
1 TL Zucker
400 g Maiskörner aus der Dose (abgegossen)
Salz und Pfeffer

Zwiebeln und Paprikaschote in dem Schmalz gut andünnsten,d ann die Kartoffeln und das Wasser hinzugeben. Etwa 15 Minuten kochen lassen, dann Limabohnen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann Tomaten, Mais und Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz erhitzen und servieren - entweder als vegetarisches Hauptgericht oder als Gemüsebeilage zu kurzgebratenem Fleisch.

Gericht mit starkem indianischen Einfluss, dann aber von den Pennsylvania Dutch etwas verfeinert.

Baked Indian Pudding (Maispudding)

1/2 Tasse Maismehl
4 Tassen Milch
1/2 Tasse Ahornsirup
1/4 Tasse Rübenkraut
2 Eier, verschlagen
2 EL geschmolzene Butter
1/3 Tasse brauner Zucker
Prise Salz, Prise Muskat
1/2 Tasse kalte Milch

Milch erhitzen und das Maismehl einrühren, bei sehr geringer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten auf dem Herd ausquellen lassen. Eine große, feuerfeste Form ausfetten, Ofen auf 150 Grad vorheizen. Alle Zutaten, bis auf die kalte Milch, gut mit dem Maisbrei verrühren und in die Form geben. Die kalte Milch obenauf schütten. Den Pudding etwa zwei Stunden backen lassen, bis er insgesamt fest, aber oben noch etwas feucht ist. 30 Minuten auskühlen lassen und mit Sahne oder Beeren servieren.

Pemmican

2 Tassen Rosinen
2 Tassen getrocknete Datteln
2 Tassen gemischte Nüsse (Pecans, Walnüsse, Cashews, Erdnüsse - nicht gesalzen)
Honig (genug, um die Masse zu binden)

Trockenfrüchte und Nüsse in der Küchenmaschine grob hacken. Soviel Honig hinzumischen, dass sich die Masse verbindet und die Form behält. Auf eine geölte Fettpfanne streichen und sehr kalt stellen. Dann in Stücke schneiden und in Alufolie wickeln.

Das ist ein "modernes" Pemmican, Müsli-Riegeln nicht unähnlich. Das klassische Pemmican bestand zusätzlich noch aus Schmalz und feingestampftem Trockenfleisch und diente als energiereiche Nahrung, wenn sich die Indianer Nordamerikas im Winter auf Jagdzügen befanden.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Caesars Salad

1 Kopf Salat
1/3 cup Olivenöl, 3 Teelöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 hartgekochtes Ei
3-4 Anchovisfilets
100 Gramm Blauschimmelkäse
2 Knoblauchzehen
1 cup Toastbrotwürfel
etwas Butter

Knoblauchzehen zerdrücken, in Butter dünsten und die Brotwürfel darin leicht braun braten. Salat waschen, schleudern, trockentupfen und kleinreißen. Olivenöl darübergeben, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und gut durchschmischen. Zerbröckelten Käse, Anchovis und kleingehacktes Ei darüberstreuen, zuletzt die Knoblauchcroutons.

Ein klassischer leichter Salat als Vorspeise. Wer den Geschmack nicht mag, kann die Anchovisfilets auch weglassen.
Mehr dazu, wie der Caesars Salad zu seinem Namen kam, bei Clickfish

Lemon Chicken (Zitronenhuhn)

6 Hähnchenbrustfilets
1/2 cup Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika
8 Eßlöffel Butter
4 Eßlöffel Öl
1 Bund gehackte, glatte Petersilie
etwas Estragon (frisch oder getrocknet)
5 Eßlöffel frischgepreßter Zitronensaft
1 Zitrone

Fleisch flachklopfen und würzen, dann in Mehl wenden. In einer Pfanne mit wenig Fett auf beiden Seiten braunbraten, warm stellen. Die restliche Butter schmelzen, die Kräuter und den Zitronensaft hinzugeben und einmal aufkochen. Das Huhn wieder dazugeben und sofort servieren, garniert mit Zitronenscheiben und Petersilie.

Dazu schmeckt Reis-Wildreismischung und pfannengerührtes Gemüse.

White Strawberries (weiße Erdbeeren)

500 Gramm Erdbeeren
1 Eigelb
2 Teelöffel geschmolzene Butter
1/2 cup Puderzucker
1 Becher Sahne, geschlagen
1 Teelöffel Whisky

Erdbeeren waschen und Blüte entfernen. Eigelb mit Butter, Whisky und Zucker gründlich schlagen, dann die Sahne unterheben. Mehrere Stunden kühlen, bis die Masse sehr zäh wird. Erdbeeren darin wenden und hübsch auf Tellern garnieren.

Ein Dessert, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch hervorragend aussieht.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Batter Fried Mushrooms (ausgebackene Champignons)

2 geschlagene Eier
1/2 Tasse Buttermilch
Mehl, Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
500 Gramm Champignons

Pilze putzen, waschen und gründlich trocknen. Eier, Buttermilch und Gewürze vermischen, Pilze darin wenden. Etwas abtropfen lassen und dann in Mehl wenden. In heißem Fett ausbacken und salzen. Dazu schmeckt saure Sahne mit Kräutern oder Kräuterbutter.

Kentucky Burgoo (Eintopf)

1,5 kg mageres Rind- und Schweinefleisch
1 Suppenhuhn, ganz
2 Kartoffeln, gewürfelt
1 gehackte Zwiebel
2 Möhren, geschält und grob gewürfelt
1/2 Parikaschote, grob gewürfelt
1/4 Weißkohl, gehackt
1 Dose Mais
3 Tomaten, geschält und gehackt
Worcestersoße, Salz, Pfeffer, Petersilie

Die Fleischstücke (nicht kleingeschnitten!) in einem großen Topf mit Wasser bedecken, zugedeckt garkochen. Das Fleisch kleinschneiden, Huhn vom Knochen lösen und zurück in die Brühe geben. Alle Gemüse und Gewürze hinzufügen, im offenen Topf garkochen lassen, so daß etwas Flüssigkeit verdampft. Nochmals abschmecken.

Ein Eintopf, der oft als Hauptgang serviert wird - mit Cornbread oder Baguettebrot.

Peanut Brittle (Erdnusskonfekt)

250 g Erdnüsse (nicht gesalzen!)
125 ml Ahornsirup (oder amerikanischer heller Sirup)
200 g Zucker
Prise Salz
1 TL Butter
1 TL Natron

Alle Zutaten, bis auf die Butter und das Natron, in einer großen, mikrowellengeeigneten Schüssel vermischen und bei höchster Stufe etwa sechs Minuten lang kochen, zwischendurch einmal umrühren. Butter einrühren und nochmals zwei Minuten garen. Dann das Natron hinzugeben und sehr gründlich rühren, auf ein geöltes Backbleck gießen, flach streichen und erstarren lassen. Abgekühlt in kleine Stücke brechen.

Vorsicht bei der Zubereitung: Die Zuckermasse ist fürchterlich heiss und kann schlimme Verbrennungen verursachen, wenn sie auf die Haut spritzt. Das Konfekt lohnt aber den Aufwand - sehr lecker!

Swiss Steak

1 Kilo Rinderbraten (flaches Stück)
Salz, Pfeffer, Öl, Mehl
1 Knoblauchzehe, gehackt
3 gehackte Zwiebeln
5 Tomaten, enthäutet und gehackt
3 cups Fleischbrühe (Instant

Fleisch salzen und mit Mehl bestäuben, in etwas Öl schön braun braten. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Brühe hinzugeben, zugedeckt etwa zwei Stunden schmoren lassen.Zuletzt Deckel abnehmen und Soße wieder etwas einkochen lassen.

Die riesigen Round-Steaks, wie sie in den USA geschnitten werden, bekommt man hier leider nicht. Ganz normaler Rinderbraten tut es aber auch.

Maccaroni and Cheese (Käse-Makkaroni)

1 1/2 cups heiße Milch
1 cup Paniermehl
1 1/2 cups geriebener Cheddar oder anderer Käse
2 cups gekochte Makkaroni
3 Eier, getrennt in Dotter und Eiweiß
Salz, Pfeffer, 2 Eßlöffel Butter

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Milch über das Paniermehl und den Käse gießen, rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Makkaroni, Eigelb, Salz, Pfeffer und Butter dazugeben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. In einer feuerfesten Form 25 Minuten überbacken.

Eine Art Nudelauflauf, den fast niemand mehr selbst kocht, sondern als TV-Dinner aus der Mikrowelle "genießt". Dabei schmeckt er so viel besser, läßt sich prima mit etwas Speck oder einem Salat zum Hauptgericht aufwerten.

Ozark Pudding

3 cups Apfelstücke, geschält
1/2 Tasse gehackte Pecannüsse
2 Eier, verschlagen
1 cup Zucker, etw. Vanillezucker
2/3 cup Mehl
1/2 Paket Backpulver
Prise Salz, Schnapsglas Rum

In einer Schüssel Eier, Zucker und Vanillezucker sehr schaumig schlagen, Mehl, Backpulver und Salz unterheben. Äpfel, Nüsse und Rum ebenfalls dazugeben. Masse in einer gefetteten Auflaufform bei 180 Grad etwa 30 Minuten goldbraun backen.

USA-Rezepte

Yellow Pea Soup (Erbsensuppe)

2 cups getrocknete gelbe Spalterbsen
300 Gramm geräucherte dicke Rippe
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel, gehackt
1/2 cup Staudensellerie, gehackt
2,5 Liter Wasser
je 1 Teel. Butter und Mehl
Salz, Pfeffer
1/2 cup Milch

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Abschütten, mit Gemüsen, Fleisch und dem Wasser aufsetzen und sehr weich kochen. Fleisch herausnehmen und klein schneiden. Erbsen mit einem Teil der Kochflüssigkeit pürieren. Butter schmelzen, das Mehl darin unter Rühren schmoren lassen, Milch hinzugießen. In die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Fleischstücke miterhitzen.

Diese Suppe ist wohl holländischen Ursprungs und füllt den Bauch auf angenehme Weise.

Yankee Pot Roast (Rinderbraten, Yankee-Art)

1,5 Kilo Rinderbraten
Salz, Pfeffer, Mehl, Paprika
etwas Butter
1 cup Rotwein, 1 cup Wasser
je 8 Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln, geschält
1 kl. weiße Rübe, geviertelt

Braten würzen und mit Mehl bestäuben. Scharf anbraten und dann mit Wasser und Wein ablöschen. Im geschlossenen Topf etwa zwei Stunden schmoren, dann die Gemüse dazugeben und weich garen. Alles herausnehmen, auf Platte arrangieren, warmstellen. Soße abschmecken und binden. Dazu gibt es häufig Corn Pudding (eine Art Polenta).

Cranberry Apple Pie

Mürbeteig aus 250 Gramm Mehl, je 100 Gramm Butter und Zucker, Prise Salz, 1 Ei und etwas Eiswasser
1 cup geschälte Äpfel in dünnen Scheiben
2 cups frische Cranberries (gibt es meist nur im Herbst und Winter hier zu kaufen)
1/2 cup Cidre
3/4 cup Zucker, etwas Zimt
Prise Salz

Pie- oder Springform mit 2/3 des Teiges auskleiden. Äpfel, Cranberries und Cidre in einem Topf garen, bis die Früchte weich sind, Zucker, Zimt, Prise Salz und Butter unterrühren. In die Teigform geben und bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig kleine dekorative Formen ausstechen (Herzen, Sterne), etwa 10 Minuten backen. Damit den Pie garnieren. Am besten lauwarm mit kalter Schlagsahne!

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Salmon Mousse (Lachs-Mousse)

1 Tütchen Gelantine (6 Blatt)
1/2 cup Weißwein
2 dicke Scheiben Zwiebel
3 Teelöffel Zitronensaft
2 Eßlöffel Tomatenmark
2 cups Schlagsahne
1/2 Bund gehackte Petersilie, etwas Dill
8 Tropfen Tabasco
500 Gramm pochierter Lachs

Gelantine in Wein einweichen und vorsichtig erwärmen, bis sich alles gelöst hat, zur Seite stellen. Alle anderen Zutaten mit dem Pürierstab gut mixen und abschmecken, dann die Gelantine unterrühren. In gefettete Förmchen oder eine große Portionsform geben und einige Stunden kühl stellen.

Wenn man die Lachs-Mousse in Portionsförmchen füllt, später stürzt und auf Salatblättern zu Baguette serviert, hat man eine spektakuläre Vorspeise, mit der man Eindruck schinden kann - dabei ist das Rezept ganz einfach!

Boiled Beef with Horseradish (Rindfleisch mit Meerettich)

2 Kilo Rinderbraten
1 Zwiebel
1 Möhre, in Stücken
1 Stange Staudensellerie
1 cup Rotwein
Salz, Pfeffer, ein Bund Petersilie
Für die Soße:
1 Teelöffel Senf
2 Eßlöffel Meerettich
1/2 Bund gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 cup saure Sahne

Rindfleisch, Gemüse, Salz, Pfeffer,Wein und genügend Wasser in einem schweren Topf aufkochen, gut zwei Stundne sanft köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Für die Sauce eine halbe Tasse der abgekühlten Brühe mit saurer Sahne und den Gewürzen verrühren. Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken am besten Baked Potatoes. Das Fleisch läßt sich in der Brühe hervorragend aufwärmen.

Hazelnut Cheesecake

1 1/2 cups zerbröselte Löffelbisquits
1/2 cup geschmolzene Butter
1 Eßlöffel Kakaopulver
500 Gramm Frischkäse (Philadelphia)
4 Eier
1 cup Zucker
3 Eßlöffel Kaffeelikör
1/2 cup Haselnußblättchen

Löffelbisquits mit der Butter und dem Kakao vermengen, Masse auf den den Boden einer 24-cm-Springform drücken, kühl stellen. Mit dem Mixer Frischkäse sehr gut mit dem Zucker verrühren, nach und nach die Eier hinzugeben, zuletzt den Kaffeelikör und die Nüsse. Füllung auf den Boden geben und bei 175 Grad im Ofen etwa eine Stunde backen. Kuchen erst kurz vor dem Servieren aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit Nußblättchen garnieren.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Banana Nut Bread (Bananen-Nuß-Brot)

125 g Butter
200 g Zucker
1/2 Päckchen Vanillezucker
2 Eier
200 g Mehl
1/2 TL Salz
1/2 Tasse Buttermilch
1 TL Natron
3 zerdrückte reife Bananen
1/2 Tasse gehackte Wal- oder Pecannüsse

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, dann die Eier sehr gründlich mit dem Mixer unterrühren. Mehl und Salz untermischen, dann die restlichen Zutaten. Teig in einer gefetteten Kastenform bei 160 Grad etwa eine Stunde backen lassen.

Cabbage and Bacon (Kohl mit Speck)

1,5 Kilo Weißkohl
250 g Räucherspeck in Würfeln
1/2 Tasse Wasser
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer

Kohlkopf vierteln, Strunk ausschneiden. Kohlblätter in schmale Streifen schneiden. Speck in einem großen Topf auslassen, bis er leicht braun ist. Die Grieben entfernen und Kohlstreifen in das Fett geben. Ohne Rühren etwa drei Minuten braten lassen, bis der Kohl unten etwas gebräunt ist. Dann durchrühren, Wasser und Gewürze dazugeben. Zugedeckt etwa 30 Minuten garen lassen, bis der Kohl weich ist. Vor dem Servieren die Speckstückchen wieder dazugeben.

Honey Chicken (Honig-Huhn)

1 zerlegtes Hühnchen
1 TL Ingwerpulver
75 g geschmolzene Butter
1/2 Tasse Honig
1 TL Essig
1 TL Knoblauch, granuliert
Prise Salz und Pfeffer

Alle Soßenzutaten in einer großen Schüssel vermischen und die Hähnchenstücke darin kurz wenden. Fleisch in einer Auflaufform bei 180 Grad eine gute Stunde backen lassen, dabei immer wieder mit der restlichen Soße bepinseln.

Lentils (Linsen)

450 g Linsen
3 Möhren, in feine Scheiben geschnitten
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1 Dose Hot-Dog-Würstchen

Linsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag Linsen in neuem Wasser aufsetzen, mit etwas Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen. Zum Kochen bringen. Nach zehn Minuten Hitze herunterschalten und Möhren und gehackte Zwiebel dazugeben. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Zuletzt Wurststückchen in das Gemüse geben und heiß werden lassen.

Ein Gericht, das mich allerdings sehr an den guten, deutschen Linseneintopf erinnert!

Soul Food Maccaroni and Cheese (Makkaroni und Käse)

400 g Ellbogen-Makkaroni
400 g geriebeneer Cheddarkäse (oder Emmentaler, Gouda usw., nach Geschmack mild oder pikant)
4 EL Margarine
1 Ei
Brühepulver (oder Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter)

Nudeln in ausreichend Wasser gar kochen, abgießen. Butter, den Großteil des Käses und Gewürze dazugeben und gut mischen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit restlichem Käse bestreuen. Bei 220 Grad etwa 20 Minuten backen, bis die Nudeln oben hellbraun sind.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Bisquits nach Art von Granny Hunt

500 gr Mehl
1 Päckchen Backpulver
125 gr Schweineschmalz
Milch oder Buttermilch nach Gefühl und Bedarf
1 Prise Salz

In eine Schüssel Mehl geben und mit Backpulver und Salz vermischen. In die Mitte des Mehls eine Mulde machen und Schmalz reinlegen. Ausreichend Milch dazu geben und langsam mit der Hand das Schmalz mit der Milch und immer etwas mehr Mehl verkneten. In kreisenden Bewegungen das Mehl einarbeiten, bis man eine lockere und dennoch feste Teigkugel hat. Zwischendurch evtl. die Masse von den Fingern abstreifen.
Den Teig auf einer bemehlten Fläche flach drücken, etwa 2 Zentimeter hoch. Ein Glas (den Glasrand in Mehl stecken) nehmen und die Bisquits ausstechen und auf ein bemehltes (nicht eingefettetes) Backblech legen. Den Rest noch mal verkneten und erneut flach drücken und ausstechen. Im Heißluftofen bei ca. 180 Grad goldbraun backen, ansonsten im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad.

Bisquits schmecken am besten frisch aus dem Ofen. Man kann auch Butter und Marmelade darauf geben oder einfach nur eine Scheibe Tomate, gesalzen und gepfeffert, dazwischen legen.

Bacon und Bacon Gravy

In einer Gußeisenpfanne (sonst normale Pfanne) mit etwas extra Magarine (damit genug Baconfett entsteht) Bacon knusprig ausbraten und auf ein Papiertuch legen. In das Baconfett 1 bis 2 EL Mehl geben und mit einem Schneebesen gut verrühren und leicht anbräunen lassen. Nach und nach Milch dazugeben, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer solange abschmecken, bis der Speckgeschmack gut durch kommt.

Hash-Browns

Hierfür eignen sich bei uns ideal Schweizer Rösti (TK) oder auch von Maggi das Fertigprodukt (in Tüten) "Rösti". Diese nach Anleitung schön knusprig braten.

Spiegeleier

Spiegeleier braten - entweder "sunny-side up", nicht umgedreht, oder "over", einmal drehen und kurz die obere Seite anbraten. Das Eigelb muß aber weich bleiben.

Auf den Teller kommen dann: Speck, Spiegeleier, Hash-Browns. Die Bisquits werden mit Hilfe einer Gabel in zwei Hälften auseinander geklappt und mit auf den Teller gelegt. Über die Bisquits wird dann die Gravy gegeben und auch etwas über die Spiegeleier.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Texas Barbecue Soße - gekochte Variante

1/4 Tasse Worcestershire-Soße
1/2 Tasse gehackte Zwiebeln
1/4 Tasse brauner Zucker
1 Tasse Ketchup
1 Teel. Senf
je 2 Teel. Paprika- und Chilipulver
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Tasse Öl, 1 Teel. Salz
Saft von zwei Zitronen
Tabasco u. Rauchsalz nach Geschmack

Alle Zutaten in einem Topf verrühren und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Die Soße lässt sich sehr gut auch in größeren Mengen zubereiten und hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Barbecue-Soße aus Fertigprodukten

Zu gleichen Teilen Honig und Ketchup mischen. Zerdrückte Knoblauchzehe (nach Geschmack) zugeben und abschmecken mit Zitronensaft (nicht zu knapp), Sojasoße, etwas scharfem Senf, Tabasco oder Sambal Oelek. Den Rauchgeschmack bringt Rauchsalz. Falls ihr das nicht bekommt, tut es auch etwas "Western Sauce", "A1"-Sauce oder andere Barbeque-Soße nach amerikanischer Art, die man einfach einrührt.

Southern BBQ-Soße

Apfelessig mit braunem Zucker, etwas Öl und gehackten Chili-Schoten verrühren - Vorsicht bei der Dosierung! Diese Soße passt vor allem zu Schweinefleisch.

Asiatische BBQ-Soße

Die "Grundsoße" mit Reiswein, Sojasoße und sehr wenig Ingwerpulver abschmecken - sehr lecker zu Hühnchen!

Barbecued Beef Short Ribs (Hohe Rippe, gegrillt)

2,5 Kilo hohe Rippe vom Rind
Barbecue-Soße nach Wahl
Salz und Pfeffer

Die Fleischstücke salzen und pfeffern und bei 180 Grad im Backofen 15 Minuten backen. Dann regelmäßig mit Soße bestreichen und weitere 1 3/4 Stunde braten, dabei öfters wenden. Erst zuletzt auf den heißen Gartengrill geben und schön braun braten lassen. Weitere Barbecue-Soße zum Dippen bereitstellen.

Barbecued Spare Ribs (gegrillte Rippchen)

2 Kilo ausgeschälte Schweine-Rippchen (dicke Rippe hat mehr Fleisch) zunächst salzen und pfeffern und bei 180 Grad im Ofen auf dem Backblech etwa 15 Minuten braten. Dann regelmäßig mit Barbecue-Soße bestreichen und backen, bis sie fast gar sind (etwa 30 weitere Minuten). Zuletzt entweder die Hitze höher stellen und Rippen schön bräunen oder das Fleisch noch kurz auf den Grill legen.

Diese Zubereitungsmethode hat den Vorteil, dass die Rippchen (dicke Rippe braucht natürlich länger als oben angegeben!) schön gar und schön braun sind. Der Grill allein ist oft zu heiss.

Chili Burger

450 g Rinderhackfleisch
1 reife Tomate, entkernt und gewürfelt
1/2 Tasse (80 g) entkernte schwarze Oliven, gehackt
1 TL Knoblauch,feingehackt
1/2TL Dijon-Senf
1 EL Chili-Gewürzmischung
je 1/4 TL getrocknetes Basilikum und Oregano
2 EL frischer Dill oder frische glatte Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
4 Hamburgerbrötchen, getoastet
4 EL saure Sahne
Zum Garnieren nach Belieben 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten, frische reife Tomaten, gehackt, 1/2 Tasse (65 g) geriebener Cheddar

Einen Gartengrill vorheizen. Das Fleisch in einer Schüssel gut mit Tomaten, Oliven, Knoblauch, Senf, Chili-Gewürzmischung, Basilikum, Oregano und Dill mischen. Dann aus dem Fleisch 4 Burger formen. Die Burger eine Handbreit über den Kohlen 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen (englisch) oder noch 1-2 Minuten länger (medium oder ganz durchgebraten). Sofort auf den getoasteten Brötchen servieren und nach Wunsch saure Sahne, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Käse dazustellen.

Georgia Spare Ribs

2 kg dicke Schweinerippe (in Stücken)
je 1 cup gehackte Zwiebeln und Pfirsichmarmelade
3 Eßlöffel Ketchup
je ein 1/4 cup Zucker, Essig und Worcestersoße
je 1 Teelöffel Paprikapulver und Senf
1/4 Teelöffel Tabasco
2 Zitronen, in Scheiben geschnitten
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten für die Soße kombinieren und in einem Topf 15 Minuten leicht kochen lassen. Rippchen mit Pfeffer und Salz einreiben und in eine Fettpfanne geben. Mit etwas Soße bestreichen und im Ofen (200 Grad) backen. Nach 30 Minuten wenden, wieder mit Soße bestreichen und eine weitere Stunde garen, dabei die Zitronenscheiben obenauf legen.

Ein tolle Soße: Süß-sauer und ein bißchen scharf. Die Rippchen kochen sich fast von allein!

North Carolina Pulled Pork Barbecue (gegrilltes Schweinefleisch)

Schweinshaxen ohne Schwarte
Hamburger-Brötchen
Cole Slaw

Das Fleisch in einem großen Topf mit Deckel rundum schön anbräunen. Hitze reduzieren und das Fleisch mit einer etwas verdünnten Barbecue-Soße nach Wahl übergießen. Deckel aufsetzen und das Fleisch auf dem Herd bei geringer Hitze drei bis vier Stunden schmoren, bis es fast zerfällt. Immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt! Dann das Fleisch vom Knochen lösen, alle Sehnen und Fettstücke abschneiden. Fleisch kleinrupfen, mit weiterer Soße mischen und in Hamburger-Brötchen servieren.

USA-Rezepte

Chili Meat Sauce (Fleischsoße)

1 1/2 Pfund Rinderhack
1 kl. Dose eingelegte grüne Chilies (oder 100 ml grüne Salsa-Sosse)
2 Teelöfel Speckfett (oder Schmalz)
1 Esslöffel gehacktes frisches Koriandergrün (falls zu bekommen, sonst Petersilie)
2 große Zwiebeln, gehackt
1 Esslöffel Chilipulver (lieber weniger, wenn es nicht so scharf sein soll)
2 gehackte Knoblauchzehen
1 kl. Dose Tomaten
etwas getrockneter Oregano
1 Tasse Rinder- oder Hühnerbrühe

Zwiebeln und Knoblauch in Speckfett weich dünsten, Hackfleisch dazugeben und krümelig und braun braten. Dann alle anderen Zutaten dazugeben und bei sehr kleiner Hitze mindestens ein Stunde köcheln lassen. Die Sosse soll dunkel und dick sein.

Ähnlichkeiten mit Sauce Bolognese sind rein zufällig ;-) Diese Soße ist die klassische Füllung für Tostadas, Tacos, Burritos.

Chorizo

1 Pfund Schweinemett (nicht gesalzen, sonst zusätzliches Salz weglassen!)
1 Teelöffel Salz
2 sehr fein gehackte Knoblauchzehen
1 Esslöffel Chilipulver
1 Esslöffel Essig
jeweils eine gute Prise gemahlener Nelken, Muskatnuss, Oregano, Pfeffer, Koriander, Zimt

Fleisch in einer Schüssel gut mit allen Gewürzen vermischen. Chorizo in heißem Fett braun und krümelig braten.

Noch eine Universal-Füllung für alle Tex-Mex-Tortilla-Gerichte.

Burritos

Weizentortillas
grüne oder rote Salsa-Soße
Chili Meat Sauce oder Chorizo-Fleischfüllung
Refried Beans
geriebener Käse

Die Tortillas mit etwas Wasser besprenkeln, in Alufolie wickeln und im heißen Ofen etwa zehn Minuten erwärmen. Fleischfüllung und Bohnenpüree erwärmen und auf ein Drittel der Burritos streichen, Salsa darübergeben und Käse (falls gewünscht), aufrollen und gleich aus der Hand essen!

Guacamole

2 weiche Avacodos, geschält und entkernt
2 EL Limetten- oder Zitronensaft
1/2 zerdrückte Knoblauchzehe
1/2 Tasse feine Tomatenwürfel
Koriandergrün, gehackt (oder glatte Petersilie)
Salz, etwas Chilipulver

Avocado mit Gewürzen pürieren, dann vorsichtig die Tomaten und das Koriandergrün daruntermischen. Guacamole ist der klassische Dip für Tortilla Chips, die es hier ja mittlerweile auch gibt. Man sollte sie immer frisch zubereiten, da sie sehr schnell braun wird.

Huevos Rancheros

Chili Meat Sauce (Rezept oben)
4 Eier
Salsa, geriebener Cheddar (oder anderer Käse)
gehackte Frühlingszwiebeln
4 Maistortillas
Öl

Sauce erhitzen. Tortillas in heißem Öl kurz braten, bis sie weich sind und mit der Soße bestreichen. Auf jedes Tortilla kommt ein Spiegelei, dazu mehr Soße und als Garnitur geriebener Käse und Frühlingszwiebeln.

Das Tex-Mex-Frühstück - vielleicht etwa zu herzhaft für einen deutschen Bürotag. Schmeckt aber hervorragend als Mittagessen.

New Mexico Chili (Chili con carne)

2 Eßlöffel Öl
1 Pfund Rinderhack
je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe
1 Eßlöffel Mehl
1 große Dose geschälte Tomaten
4 grüne Chilischoten, ohne Kerne und Häute gehackt (Vorsicht, brennt!)
1 Dose Kidneybohnen
Korianderpulver, Salz, Pfeffer

In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin krümelig anbraten. Mehl hinzufügen, durchrühren, Tomaten, Chilischoten, Gewürze und etwas heißes Wasser hinzugeben, salzen. Gut eine Stunde gar kochen, zuletzt die Bohnen miterhitzen.

Chön chili-charf - aber man darf natürlich auch weniger Chilischoten oder Chilipulver nehmen.

Refried Beans

1 Pfund getrocknete Kidneybohnen
3 dünne Scheiben durchwachsenen Speck
1 gehackte Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel Chilipulver
Salz
etwas Schmalz oder Speckfett
saure Sahne, geriebener Käse

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann mit Zwiebeln, Knoblauch, Speck und Chilipulver zum Kochen bringen. Mehrere Stunden langsam köcheln, bis die Bohnen fast zerfallen - Wasser hinzufügen, wenn die Bohnen zu trocken werden. Erst zuletzt gut salzen, sonst werden die Bohnen hart! Wenn die Bohnen gar sind, etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Einen Teil der Bohnen mit etwas Bohnenflüssigkeit hinzugeben, braten und dabei gut zerdrücken. So verfahren, bis alle Bohnen aufgebraucht sind. Als Beilage servieren (garniert mit saurer Sahne oder geriebenem Käse) oder als Füllung für Burritos und Tacos.

Klingt aufwendig - naja, ist es auch. Allerdings kann man hervorragend gleich die doppelte oder dreifache Menge zubereiten und das Bohnenpüree dann portionsweise einfrieren. Refried Beans sehen - mit Verlaub - nicht gerade appetitlich aus, schmecken aber sehr lecker und sind eine klassische Zutat zu TexMex-Gerichten.

Tacos

Mais-Tortillas
Pflanzenöl
Fleischfüllung (entweder Chili Meat-Sauce oder Chorizo oder gebratene Hühnerbrust)
Zum Garnieren nach Wunsch: Feingeschnittener Eisbergsalat, Tomatenwürfel, gehackte Frühlingszwiebeln, geriebener Käse, Salsa, Guacamole

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maistortillas einzeln darin kurz braten, bis sie weich werden. In U-Form drücken und entweder im Backofen warm halten oder zum Essen wieder im Ofen aufwärmen. Dann mit Fleisch füllen und die Garnitur in kleinen Schälchen dazustellen. Jeder füllt sich die Tacos, womit er mag. Gegessen werden die Schalen aus der Hand.

Das Formen der Tortillas ist nur nötig, wenn Sie keine bereits fertigen Tacoschalen bekommen.

Arroz con Pollo (Huhn und Reis)

50 Gramm gewürfelter Speck
1 Brathähnchen, in Stücke geschnitten
Olivenöl
2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Safran
1 Paprikaschote, feinst gewürfelt
2 gehackte Zwiebeln
1 Tomate, enthäutet und gehackt
3 cups Wasser
1,5 cups Reis

Speck auslassen, aus der Pfanne nehmen. Hähnchenstücke im Fett schön braun braten. In einem schweren Topf Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln, Parikaschote und Knoblauch anbraten, dann Gewürze, Wasser, Reis sowie die Fleischstücke hinzugeben. Zugedeckt etwa eine Stunde gar schmoren.

Dieses mexikanische Gericht ist mittlerweile zum festen Bestandteil der Tex-Mex-Küche geworden.

Chicken Tacos mit grüner Soße

8 bis 10 Mais-Tortillas
1/4 cup gehackter frischer Koriander oder Petersilie
Pflanzenöl
1 cup saure Sahne
2 cups gehackte Zwiebeln
1 kl. Dose eingelegte grüne Chilies (oder grüne Salsa)
geriebener Käse
1 Avocado, in Scheiben
2 Tassen bereits gegarte Hühnerbrust, in Würfeln

Tortillas wie oben beschrieben vorbereiten (oder fertige Tacoschalen verwenden). Zwiebeln in etwas Öl schön weich dünsten, Chilies oder Salsa dazugeben, dann Hühnchenfleisch und Koriander durchschmischen und erhitzen. Zuletzt saure Sahne einrühren (nicht mehr kochen!) und mit Salz abschmecken. In die warmen Tacoschalen füllen, mit Käse und Avocadoscheiben garnieren.

Eine etwas mildere Taco-Version. Auch hervorragend geeignet, um Reste von Truthahn-/Hähnchenbraten aufzubrauchen.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Tortillas (Weizen)

450 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
1 EL Schmalz
180 ml kaltes Wasser

Alle trockenen Zutaten vermischen, das Schmalz dazugeben und mit einem Messer gründlich einhacken. Soviel Wasser hinzufügen, dass sich ein fester Teig ergibt, und gut durchkneten. Teig in zwölf Portionen teilen udn zwischen Plastikfolie dünn ausrollen. Ohne Fett in einer Pfanne Tortillas gut eine Minute von jeder Seite braten, bis sich kleine braune Blasen zeigen. Zugedeckt warm halten, sonst werden die Tortillas hart.

Ich finde das zu mühsam, dieses Kneten und Ausrollen. Bei Maistortillas wird es eher noch schwieriger, weil der Teig weitaus zäher ist. Aber vielleicht möchten Sie sich ja eine Tortillapresse anschaffen. Oder Sie sind so bequem wie ich und kaufen fertige Tortillas im Supermarkt. Der Otto-Lieferservice links hat unter "Fisch & Feinkost" eine große Auswahl an mexikanischen Spezialitäten zu ganz vernünftigen Preisen, wenn Ihr Supermarkt keine Mexico-Produkte führt. Oder checken Sie die Links auf der Seite Bezugsquellen!

Chicken Enchiladas (Enchiladas mit Huhn)

4 Hühnerbrustfilets, etwa 600 Gramm
1 Zwiebel, gehackt
1 Paprikaschote, gehackt
1 Becher saure Sahne (125 g)
250 g geriebener Käse
je 1/2 TL Petersilie und getrockneter Oregano
Pfeffer und Salz
1 kl. Dose Tomaten, zerdrückt
1 EL Chilipulver
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Glas Taco-Soße (Fertigprodukt, mild oder pikant)
200 g geriebener Käse
8 große Weizenmehl-Tortillas

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl braun braten. Zwiebel und Paprika dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Saure Sahne, Käse, Tomatensoße und Gewürze einrühren, abschmecken und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Füllung in die Tortillas geben, aufrollen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Mit der Tacosoße bestreichen, mit weiterem Käse bestreuen und etwa 20 Minuten im Ofen überbacken.

Statt mit Hühnerbrust lässt sich dieses Gericht auch prima mit Hackfleisch zubereiten - einfach krümelig anbraten und das überschüssige Fett abgießen.

Fajitas

1,5 Kilo Rindfleisch (s.u.)
Für die Marinade: 3 Teile Limonensaft, 1 Teil Triple Sec, 2 Teile Tequila
Zum Garnieren: Avocadoscheiben, saure Sahne, gehackte Tomaten, Paprika, Guacamole und Salsa nach Geschmack, mexikanischer Reis, warme Weizenmehltortillas

Rindfleisch in schmale Streifen schneiden. Zutaten für die Marinade vermischen und das Fleisch darin mindestens einige Stunden marinieren. Vor dem Grillen oder Braten das Fleisch wieder aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Dann gar grillen oder in einer schweren Pfanne braten. Entweder mit den Beilagen in Tortillas rollen oder alles in Schälchen servieren, so dass sich jeder Gast selbst bedienen kann.

Fajitas heisst eigentlich nicht das Gericht, sondern das Fleisch, aus dem es zubereitet wird: Der Bauchlappen vom Rind, eigentlich ein sehr zähes Stück Fleisch, das zunächst aufwendig von Sehnen und Fett befreit und geklopft werden muss. Nehmen Sie stattdessen mageren Rinderbraten oder Steak - das funktioniert genauso! Sie können auch Essig- oder Weinmarinaden verwenden - ich mag diese besonders, erinnert mich an Margarita!
Wer möchte, kann übrigens auch das Gemüse zur Garnierung mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Nachos

455 g Rinderhack
1 Zwiebel, fein gehackt
Salz und Pfeffer, Chilipulver
275 g geriebener Käse
1 Dose Refried Beans
1 große Tüte Tortilla Chips (natural flavour, nicht Chili!)
1 Chilischote, in feinste Ringe geschnitten
Salsa nach Geschmack

Ofengrill vorheizen. In einer Pfanne Hackfleisch, Zwiebel und Gewürze anschmoren und braun braten, Fleisch dabei in kleine Stücke zerdrücken. Wenn das Fleisch gar ist, Fett abschütten. Verteilen Sie die Chips (es gibt von Doritos extra große Dipping-Chips, das sind die richtigen!) auf einem Backblech und streichen Sie die Refried Beans darauf. Geben Sie etwas von der Hackmischung darauf, dann den Käse, eventuell etwas Salsa und streuen Sie zuletzt die Chilischoten darüber. Unter den Grill schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Dieses Rezept lässt sich auch prima in der Mikrowelle portionsweise zubereiten.

Tostadas

6 flache Maistortillas
Reste von gegartem Hühnerfleisch oder Fleischfüllung
zum Garnieren: Eissalat, Tomaten, Salsa, saure Sahne, Guacamole, Refried Beans, geriebener Käse

Die Maistortillas in heißem Fett knusprig backen, mit Refried Beans bestreichen. Mit Hühnerfleisch oder Fleischfüllung belegen und garnieren: Mit Salat, Tomaten, saurer Sahne und geriebenem Käse. Sofort servieren.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Bagel with Lox (Bagel mit Räucherlachs)

4 Bagel
175 g Frischkäse
200 g Räucherlachs
Schnittlauch, Zwiebelringe

Bagel aufschneiden und Schnittflächen toasten, Frischkäse mit Schnittlauch verrühren. Untere Bagelhälften mit Frischkäse bestreichen, mit Räucherlachs belegen und mit Zwiebelringen garnieren. Obere Brötchenhälfte auflegen.

Ein typischer Deli-Imbiss.

Challah (Hefezopf)

590 ml lauwarmes Wasser
2 Päckchen Trockenhefe
120 ml Honig
60 ml Öl
2 Eier
1/2 TL Salz
1 kg Mehl
zum Bestreichen: 1 Ei, verschlagen
zum Garnieren: ev. 2 TL Mohn

Trockenhefe in einer großen Schüssel mit dem Mehl vermischen. Die weiteren Zutaten (ev. nicht die ganze Wassermenge verwenden) dazugeben und alles gut mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt mindestens eine Stunde gehen lassen. Teig wieder durchkneten und zu drei Strängen formen. Teigstränge zu einem Zopf flechten und auf ein gefettetes Blackblech setzen, erneut eine Stunde gehen lassen. Ofen auf 190 Grad vorheizen. Hefezopf mit dem verquirlten Ei bestreichen, eventuell mit Mohn bestreuen und etwa 40 Minuten backen lassen. Der Zopf ist gar, wenn er hohl klingt, wenn man auf den Boden klopft.

Cholent (Sabbat-Eintopf)

1 Tasse getrocknete weiße Bohnen
600 g magere Rinderbrust, 4 vier Stücke geschnitten
4 geschälte Kartoffeln
1 Zwiebel, geviertelt
1 TL Salz, etwas schwarzer Pfeffer
3 Tassen Hühnerbrühe

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, dann abgießen. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Bohnen mit Fleisch, Gemüsen und Gewürzen in einen ofenfesten Topf geben, genug Wasser angießen, dass die Zutaten gerade eben bedeckt sind. Topf zunächst mit zwei Lagen Alufolie sehr dicht verschließen, dann den Deckel fest aufsetzen. 30 Minuten im Ofen garen, dann Hitze auf 90 Grad heruntersetzen und zehn (kein Druckfehler - stimmt so!) weitere Stunden garen. Dabei keinesfalls den Topf öffnen. Cholent in Suppentellern servieren, eventuell mit etwas heißer Hühnerbrühe aufgießen.

Das Rezept lässt sich genauso mit der doppelten Menge zubereiten.

Chopped Liver (gehackte Leber-Vorspeise)

500 g Hähnchenleber (kein TK-Produkt!)
2 gr. feinst gehackte Zwiebeln
3 hartgekochte Eier, fein gehackt
6 TL Gänseschmalz (ev. Schweineschmalz)
Salz und Pfeffer

Ofengrill auf 250 Grad vorheizen. Gesäuberte Leber in eine Fettpfanne geben und etwa zehn Zentimeter von der Hitzequelle entfernt etwa drei bis vier Minuten von jeder Seite garen. Leber sehr fein hacken. Schmalz in einem Topf zerlassen und darin die Zwiebeln weich dünsten, bis sie eben zu bräunen beginnen. Leberstückchen dazugeben und zwei weitere Minuten garen lassen. Gehackte Eier zu der Mischung geben, mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Ein klassische Vorspeise aus der jüdischen Küche - "kosher" ist sie natürlich nur, wenn Gänseschmalz verwendet wird. Sie wird auf frischem Brot mit Gewürzgurkenscheiben serviert. Nachdem ich kein Fan von Innereien bin, kann ich Ihnen leider nicht sagen, wie dieses Gericht schmeckt - ich vermute, wie grobe Leberwurst!

Gefilte Fish (Fischklößchen)

1 kl. Möhre, feingehackt
1 Stange Staudensellerie, feingehackt
1 Zwiebel, feingehackt
1 kg Fischfilet (Hecht, Seelachs, Barsch)
2 Eiweiß
4 EL Sahne
Salz und Pfeffer
50 g Paniermehl (original ist Matze-Mehl)
2 Eiswürfel
Für die Soße: 2 EL Sahnemeerettich aus dem Glas, 2 TL scharfer Senf, 5 EL Majonaise, 3 EL saure Sahne, Salz

Gemüsestückchen in etwas Öl weich dünsten, beiseite stellen. Fischfilets klein schneiden und zusammen mit Eiweiß, Eiswürfeln und der Sahne mit dem Mixstab pürieren. Gemüse und das Paniermehl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Von der Fischmasse mit einem Esslöffel Klößchen abstechen und und bei schwacher Hitze etwa 13 bis 14 Minuten ziehen lassen. Zutaten für die Soße verrühren und zu den Fischklößchen servieren.

Jewish Coffee Cake (Jüdischer Kaffee-Kuchen)

115 g Butter
200 g Zucker
2 Eier
250 g Mehl
Prise Salz
1/2 TL Natron
1/2 TL Backpulver
200 g saure Sahne
1 Paket Vanillezucker
125 g gehackte Walnüsse
60 g Puderzucker
1 EL Zimt
30 g geschmolzene Butter

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Eine eckige Kuchenform (22 x 22 cm oder kl. runde Springform) fetten und mit Mehl bestreuen. Mehl, Salz, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen, beiseite setzen. In einer anderen Schüssel Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, nach und nach die Eier dazugeben. Danach das Mehl kurz einrühren und anschließend die saure Sahne. In einer Schüssel Nüsse, Puderzucker und Zimt verrühren. Die Hälfte des Teiges in die Kuchenform geben, etwas von der Füllung darübergeben. Restlichen Teig aufstreichen, restliche Nussmischung darübergeben und mit geschmolzener Butetr beträufeln. Gut 45 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist und auf Druck zurückspringt.

Noodle Kugel (Nudel-Kugel-Dessert)

300 g Eier-Bandnudeln
50 g geschmolzene Butter
4 Äpfel
3/4 Tasse Rosinen
1/3 Tasse Honig
50 g Zucker
1/2 TL Zimt
Prise Salz
5 große Eier

Eine rechteckige Auflauffrom (etwa 22 mal 33 Zentimeter) fetten. Nudeln al dente kochen und mit der geschmolzenen Butter vermengen, abkühlen lassen. Äpfel schälen und in feine Schnitze schneiden, zusammen mit Honig, Zucker, Salz, Zimt, Rosinen mit den Nudeln vermischen. Eier verschlagen und mit der Nudelmasse mischen, in die Form füllen. Form mit Alufolie abdecken und bei 175 Grad etwa 30 Minuten backen. Folie entfernen und weitere 20 Minuten backen, bis der "Kugel" innen nicht mehr feucht ist. 15 Minuten auskühlen lassen, dann servieren.

uskueche@gfra.de

USA-Rezepte

Amish Alabaster

4 kl. weiße Rüben, geschält und halbiert
4 mittelgroße Kartoffeln, geschält und halbiert
Salz, Pfeffer, Sahne

Rüben und Kartoffeln in Salzwasser 20 bis 30 Minuten sehr weich kochen, abgießen. Kartofeln in den Topf zurückgeben und ausdampfen lassen. Rüben mit Gewürzen und ausreichend Sahne pürieren, Kartoffeln ebenfalls mit Kartoffelstampfer zerdrücken und dazugeben, abschmecken und glatt rühren, Masse sollte etwas weniger steif sein als Kartoffelpüree. In eine gebutterte, feuerfeste Form geben und bei 150 Grad im Ofen 20 bis 30 Minuten garen.

Eine interessante Beilage zu Wildgerichten oder Ente.

Apple Puff Pancake (Apfelpfannkuchen)

2 große Äpfel, geschält und in dünne Schnitze zerteilt
50 g Butter
150 g Mehl
Prise Salz
250 ml Milch
50 g Zucker
Prise Vanillezucker und Muskatnuss

Ofen auf 250 Grad vorheizen. Äpfel in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter etwa fünf Minuten weich dünsten, beiseite stellen. Schwere Metallpfanne im Ofen etwa 5 Minuten vorheizen. Währenddessen restliche Zutaten (ohne Butter) in einer Schüssel verschlagen. Pfanne mit Topflappen aus dem Ofen nehmen, restliche Butter darin schmelzen lassen. Apfelscheiben in die Pfanne geben, dann den Teig. Pfannkuchen im Ofen etwa 10 Minuten backen, dann Hitze auf 180 Grad vermindern und weitere 10 bis 15 Minuten backen lassen. In Achtel schneiden und mit Butter und Ahornsirup servieren.

Chicken and Onions (Huhn mit Zwiebeln)

2 Gemüsezwiebeln, geschält und Ringe geschnitten
50 ml Öl
500 g Hühnerbrustfilets
1 Bund gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, 1 TL edelsüßer Paprika

Zwiebelringe in einer schweren Pfanne in Öl etwa fünf Minuten braun anbraten. Hühnerbrustfilets mit Salz, Pfeffer und reichlich Paprika würzen und obenauf legen. Pfanne fest verschließen, Hitze heruntersetzen und etwa 20 Minuten sanft weiterbraten lassen. Dann alles wenden: Fleisch nach unten und Zwiebeln obenauf legen, Petersilie darüberstreuen. Falls die Zwiebeln zu braun werden, etwas Wasser angießen und etwa 15 weitere Minuten sanft garen lassen. Mit Bandnudeln servieren.

Drop Cookies (Schmalzkekse)

450 g Zucker
1/2 TL Salz
350 g Schmalz
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1/2 TL Muskatnuss
650 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Natron
300 ml Milch
Zimtzucker oder Hagelzucker zum Bestreuen

Zucker und Schmalz mit dem Mixer cremig rühren. Eier, Vanillezucker, Salz und Muskatnuss unterrühren. Natron mit der Milch mischen, Mehl mit dem Backpulver, abwechselnd unter die Teigmasse rühren. Teig teelöffelweise auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Hagelzucker oder Zimtzucker bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad zehn bis 12 Minuten hellbraun backen.

Oatmeal Bread (Haferbrot)

4 Tassen kochendes Wasser
2 Tassen Instant-Haferflocken
1 Tasse Vollkorn-Weizenmehl
1/2 Tasse brauner Zucker
2 TL Salz
125 g Butter oder Margarine
2 Pakete Trockenhefe
1 Tasse lauwarmes Wasser
10 Tassen Mehl (ev. etwas mehr)

Haferflocken, Vollkornmehl, Zucker, Salz und Butter mit dem kochenden Wasser übergießen, stehen lassen, bis die Mischung lauwarm ist. Hefe in dem lauwarmen Wasser anrühren und zum Vorteig geben, gut verrühren. Soviel Mehl unterkneten, dass ein elastischer, nicht mehr klebender Teig entsteht - am besten erst mit dem Knethaken und dann mit den Händen arbeiten. Teig mindestens eine Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Teig in vier Brote formen, oben mit einem Messer mehrmals quer einritzen. Erneut eine Stunde gehen lassen. Brote bei 190 Grad im Ofen etwa 30 bis 40 Minuten backen lassen. Sie sind gar, wenn sie unten hohl klingen, wenn man darauf klopft.

Die Menge ist reichlich bemessen für einen normalen deutschen Haushalt - vielleicht nehmen Sie also nur die Hälfte.

String Bean Salat (Bohnensalat)

400 g gegarte grüne Bohnen, in zentimeterlange Stücke geschnitten
1/2 Kopf Eisbergsalat, fein gehackt
1 Bund Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 TL Kapern
Essig-Öl-Dressing
Kapuzinerkresse-Blüten

Alle Zutaten vermischen und mit dem Essig-Öl-Dressing übergießen. Essbare Kapuzinerkresse-Blüten waschen und auf den Salat legen.

Sieht toll aus! Verwenden Sie Ihr Lieblings-Dressing - ich nehme eines aus Olivenöl, Essig und Knoblauch, kräftig abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

uskueche@gfra.de
ausgedruckt von URL:
www.gfra.de/usfood/
20.01.2002 16:55